

わくわくひろば 「ベビーヨガ・ママヨガ」



ママと見つめ合う姿が
とっても素敵です♡

9月22日（木）にわくわくひろば『ベビーヨガ・ママヨガ教室』を開催しました！今回は7家庭の方々にご参加頂きましたよ。イラストしている気持ちが落ち着くポーズやむくみ解消ポーズ、骨盤を引き締めるポーズ等々、子育て世代のママ達には必見の様々なヨガのポーズを教えて頂きました！講師の先生との会話を楽しみながら笑顔が溢れる素敵なひとときとなりました☆

参加された方からは『腰を痛めていたけれど気持ち良かった！』『普段使っていないところや溜まっているところがわかって良かった☆』『敷居が高かったヨガだったけれど参加出来て良かった！』等とても素敵な感想をたくさん頂きました！

ご参加頂いた皆様ありがとうございました！またこども園に遊びに来てくださいね☆



本日の講師
いしどう ゆうこ
石堂 祐子 せんせい



ベビヨガのポーズ



すやすや...



ママヨガ中は玩具に夢中！



ママと一緒にポーズ☆



★皆さんポーズがキマってます★

